

# ProcureAche

Jornais, Sites, Revistas e Impressos

Revista ProcureAche

## Zona Norte

Edição Autoestima

Anuncie:

(51)3026.8445

(51)9613.6986

Distribuição Gratuita



GERAmigos

Comunicação

12 Anos

Tradição desde 1996 em bons produtos e serviços



**COFRES**

**ELETRÔNICOS E MECÂNICOS**

A maior variedade de cofres do sul do país!



Cofres eletrônicos

a partir de

**R\$ 199,00**

Outros produtos:

Cofres tomada  
Porquinho contador  
de moedas  
Cofres mecânicos  
Cofre-Livro  
Porta-Valores  
Porta-Chaves  
Gaveta para dinheiro

**DIGA QUE VIU ESTE ANUNCIO E GANHE UM DESCONTO ESPECIAL!**

Televendas: (51) 3346-1479

importec@importec.com.br - www.importec.com.br

Av. Brasil, 1509 - Bairro São João - Porto Alegre

## Clinica de Podologia



PROFISSIONAIS ESPECIALIZADOS  
E ESTERILIZAÇÃO EM AUTOCLAVE

- \* Unhas encravadas (ONICOCRIPTOSE)
- \* Calos e Calosidades
- \* Tratamentos em pés diabéticos
- \* Correção de unhas (ORTESES)
- \* Reconstrução Ungueal
- \* Reflexologia (Massagem com manobras para aliviar tensões nos pés)

**AVALIAÇÃO GRATUITA**

**Fone: 3061.5005**

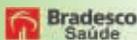
Rua dos Andradas, 1727 - Sala 86 - Centro - POA/RS

# LR

## Planos de Saúde

Individuais e Empresariais

**Luis Roberto**



**Fones: (51) 3225.3232 / 8477.4001**

Vigário José Inácio, 371 - Sala 511 - 5º andar- Centro - POA - RS  
E-mail: luisadm@best.com.br

# IRS

ESTOFARIA

Troca de fôrção  
Conserto e reposição de peças

www.estofariars.com.br

ORÇAMENTO GRATUITO

Tudo para cadeiras  
de escritório



Rodrigo 51 3019.5048  
51 9198.3715

## Lar do Idoso

O carinho que seu idoso merece!

oferecemos:  
Enfermagem 24hs  
Médico  
Quartos individuais e  
coletivos  
Ambiente familiar

**Fone: 51 3343-6729 Cel.: 51 9287-7393**

Rua Ricalde Marques, 114 - Jardim São Pedro

www.lardoidoso.com

E-mail: lardoidoso14@hotmail.com

## ELETRICISTA

Paulo Cristiano Rocha dos Santos

Instalações elétricas em geral,  
residencial e comercial.

Chuveiro, disjuntor, luminária,  
ventilador de teto.

Instalação e conserto

(51) 9923.0717 vivo

8427.3379



8147.0297

9234.4781

## M Split

HITACHI Electrolux

Midea

consul

Carrier

FUJITSU

LG

TOSHIBA

GREE

ELGIN



\* Instalação e Manutenção de:  
Ar Condicionados (Split e Antigos)

\* Elétrica - Pinturas - Abertura de Canaletas

(51) 9359-7090 / 9167-8054

maiconsantos23@hotmail.com

Formação:

**SENAI**

\* VENDAS \* ASSISTÊNCIA TÉCNICA  
\* INFORMÁTICA \* CAMERAS \* DVRS \* ALARMES

www.premicroinformatica.com.br

promicro@terra.com.br

Av. Assis Brasil nº 1817 - sala 202  
Passo da Areia - Porto Alegre/RS.

Venda (51) 3012 4774 / Assistência: 3013 1827

Cel.: 8453-2247



# JC ESPORTES

• Aluguel de Quadra de  
Esportes/Quadra de Futsal

• Escola de Futebol  
5 aos 18 anos

Fazemos a sua festa!  
Consulte orçamento.

www.jcesportes.com.br

vivo: 9642.5361 / 8444.4754 / 9320.2237 / 8281.3955  
3276.2192 (Fixo - noite)

Rua Marquês do Alegrete, 361 - Bairro São João



## Expediente:

**CNPJ:** 11.248.576/0001-99

Av. Borges de Medeiros, 915 sala 202

**Telefones:** (51)3026-8445 / (51)9613-6986  
comercial@geramigos.com.br

**Jornalista responsável:** Angelica Konzen  
SRTE-MTE/RS nº 17.297

**Redação, Assessoria de Imprensa, Diagramação e**

**Projeto Gráfico:** Josias Godoy

**Tiragem:** 20.000 exemplares

**Distribuição:** GERAmigos Empresa Jornalística LTDA

**Pontos de distribuição: todos os anunciantes + 470 pontos**

Unisuper - Av. Benjamin Constant, 235; Placar 13 Lotéricas - Av. São Pedro, 624; Mini Mercado El Kadri - Av. Benjamin Constant, 1388; Arco Íris Loteria e Bazar - Assis Brasil, 354; Mundo Fantástico do Real - Av. Assis Brasil, 410; Farmácias Kali - Av. Assis Brasil, 626; Lotérica Volta do Guerino - Av. Assis Brasil, 1740; Tudo Fácil - Rua Domingos Rubbo, 51; Rissul - Av. Cristóvão Colombo, 1271; Lotérica Floresta - Av. Cristóvão Colombo, 1396; Rissul - Av. São Pedro, 512; Unisuper - Av. São Pedro, 1177; Rissul - Av. Brasil, 1455; COPA: Circulo Operário Porto Alegre - Av. Polônia, 625; Unisuper - Av. do Forte, 1669; Lotérica Cristo Redentor - Av. Assis Brasil, 2935; Casa Lotérica: X-O Loterias - Avenida Assis Brasil, 2324; Jogoteka Loterias - R. Vinte e Quatro de Outubro, 1728; Unisuper Big Box - Rua Bonifácio, 138; Hotel Ivo de Conto - 3.500; Hotel de Conto - Av. Farrapos 3452; Colossi Hotel - Rua Cairu 626; Hotel Wamosy - Rua Cairú, 393; Hostel Boutique Porto Alegre - São Carlos 545

## Índice

Serviços Especializados - **pág. 3**

Saúde e Bem Estar - **pág. 4**

Alimentação - **pág. 10**

Serviços Especializados - **pág. 15**

Piadas - **pág. 15**

Automotivo - **pág. 19**

Residencial / Comercial - **pág. 20**

Construção e Reforma - **pág. 21**

Residencial / Comercial - **pág. 22**

Telefones Úteis - **pág. 23**

Pet / Agropecuária - **pág. 25**

Cruzadas - **pág. 26**

Educação / Esporte / Lazer - **pág. 27**

Serviços Especializados - **pág. 28**



Anuncie Conosco!

São 20.000 Exemplares todo o mês da revista ProcureAche Extremo-Sul e Itapuã.

Garanta o seu espaço em nossos periódicos!

Ligue:

**(51) 3026-8445**

*Temos também a revista ProcureAche Zona Sul, com tiragem de 20.000 exemplares e periodicidade mensal. Não deixe de consultar!*

## ATENÇÃO

MÃE, VOCÊ QUE TEM FILHO DE ATÉ 05 ANOS E JÁ TRABALHOU DE CARTEIRA ASSINADA ANTES DO BEBÊ NASCER RECEBA SEU AUXÍLIO MATERNIDADE DE ATÉ

**R\$ 3.500,00**

LIGUE JÁ E AGENDE SUA CONSULTA GRATUITAMENTE PELOS TELEFONES:

**3013.2357**

**8531.2401 (OI)**

**8902.5152 (CLARO)**

**8267.2941 (TIM)**

Rua Voluntários da Pátria 188|413  
Centro Porto Alegre/RS



*Cristiane Mello*  
OAB-RS 58.752

**ADVOGADOS**

*O seu direito ao seu alcance.*

Para você que adquiriu imóvel direto no **Plantão de Vendas** há a possibilidade de buscar via judicial o valor pago a título de **Comissão de Corretagem**, mais indenização em caso de atraso na entrega do Imóvel. E Imóveis adquiridos pelo **Programa Minha Casa Minha Vida**.

**Direito do Consumidor - Civil - Empresarial  
Família e Trabalhista**

Marque um **horário: 51 3062.7978 - 3062.1449**

**E-mail:** advdracristiane@gmail.com

Av. Pres. Franklin Roosevelt, 929/402  
Navegantes - Porto Alegre/RS

# Templo de Magia

- Proteção Espiritual
- Abertura de Caminhos
- Relacionamentos (Magia Amorosa)
- Desmanchar Feitiços
- Perdas Financeiras
- Ações Judiciais

Marque sua consulta pelos fones:

**51 - 3519.8300**  
**51 - 89147262** 

## Odontologia Estética



Hoje em dia a estética está cada vez mais fundamental. O sorriso é muito importante para nossa apresentação social e também

para nossa alimentação e fala. Assim sendo, a procura por procedimentos estéticos em odontologia também tem aumentado. As facetas de porcelana e lentes de contato são uma excelente opção para quem tem dentes escurecidos, com formato ruim ou com muitas restaurações. Consistem em uma fina lâmina de porcelana, cimentada sobre a face da frente do dente. Desta forma, não é necessário um desgaste grande do dente que irá receber. Além disso, para compor um sorriso perfeito, também é possível adequar as gengivas e os lábios. Para casos de sorriso gengival (exposição demasiada da gengiva superior), existe o botox, que diminui a mobilidade da musculatura que contrai o lábio superior demasiadamente. Para casos de ortodontia (aparelhos dentários) também existe a opção do aparelho de safira, os braquetes são transparentes, e pode-se trabalhar com braquetes que não utilizam as "borrachinhas" que frequentemente escurecem e adquirem mau cheiro. Faça sua avaliação e informe-se das possibilidades com seu dentista! **Dra. Marcela Giachini CRO 20194 Fone: 3519 9673**



 Escola de futebol 

**Treinos: Manhã e Tarde.**

Info.: (51) **8473.1380 - 8306.2121**  
 • Av. A. J. Renner, 1580 - Segundas, Quartas e Sextas  
 • Av. Manoel Elias, 1840 (em frente à Fapa) - Terças e Quintas

**SANVICENTE & SARTORI**

## PLANOS DE SAÚDE

Imprevistos não tem hora para acontecer!

PROTEJA SUA FAMÍLIA E SEUS FUNCIONÁRIOS



**DOCTOR CLIN**



www.sanvicentesartori.com.br  
 planosdesaude.rs@live.com  
 contato@sanvicentesartori.com.br

(51) 3221.6844 3221.5995 3084-4720  
 9255.4716- WhatsApp 9255.4720

Praça Osvaldo Cruz, 15 conj. 2713  
 Ed.Coliseu - Centro/POA



**Dra. Marcela Giachini**  
 Cirurgiã - Dentista  
 CRO 20194

Av. Saturnino de Brito 1586, Loja 5  
 Vila Jardim - Porto Alegre

Fones: **3519.9673 / 9673.3001**

 [www.facebook.com/dra.marcelagiachini](http://www.facebook.com/dra.marcelagiachini)  
[marcelagiachini@gmail.com](mailto:marcelagiachini@gmail.com)

## Dicas para melhorar a sua autoestima

Para construir a sua autoestima, você deve estabelecer-se como o mestre da sua própria vida. Cada minuto da sua vida é um momento que pode utilizar para fazer coisas para se melhorar. Se você andou a adiar alguma tarefa ou ação durante grande parte do seu dia, não se martirize ou penalize por isso, mude o seu foco para o momento presente e o que você pode fazer. Comece com a menor coisa que acha que consegue fazer face à tarefa mais importante.

### Comece com passos pequenos

Comece com algo que você pode fazer imediatamente e facilmente. Quando começamos com pequenos êxitos, construímos o impulso para ganhar mais confiança nas nossas capacidades. Cada tarefa completada, independentemente de quão pequena seja, é um passo importante na construção da sua confiança. Que pequenas ações você consegue fazer imediatamente, para demonstrar que é capaz de atingir as metas que estabeleceu para si mesmo? Por exemplo, limpe a sua mesa, organize os seus papéis, pague as suas contas, faça uma caminhada ou elabore a lista de compras.

### Crie uma visão convincente

Use o poder da sua imaginação. Crie uma imagem de si mesmo como sendo uma pessoa confiante em que você aspira tornar-se. Quando você é essa pessoa, como você se sente? Como os outros o percebem? Qual é a linguagem corporal que utiliza? Como é que você fala? Imagine isso claramente na sua mente, com os olhos fechados. Sinta as coisas, sentimentos, a experiência de ser e de ver do ponto de vista dessa pessoa. Este é um exercício muito utilizado por atletas para aumentarem os seus níveis de confiança. No fundo é uma ferramenta que todos temos ao nosso dispor: a capacidade de simular (imaginar) cenários que queremos que aconteçam. Pratique com regularidade. Coloque uma música de fundo que o relaxe ou que o energize. Quando você terminar, memorize esse estado, as sensações e atitudes que teve e o quão capacitantes e energizantes são.

### Socialize

Saia da casa, convide um amigo para um almo-

ço. A convivência com os outros dará oportunidades de estabelecer contato com outras pessoas, e praticar uma comunicação efetiva e relacionamento interpessoal.

### Faça algo arrojado

Como acontece com todas as habilidades, ficamos melhor à medida que vamos repetindo e praticando. Quanto mais vezes se propuser a fazer algumas das coisas que o assustam, ou sente dificuldade, menos assustador estas situações parecem e, mais preparado se irá sentir para as enfrentar e/ou realizar. O simples fato de se propor a enfrentar algumas coisas ou situações em que se sente menos capaz ou mais incomodado, permitir-lhe-á desconfirmar a sua incapacidade. Provavelmente irá verificar que o receio era infundado, ou mesmo que exista justificação para esse medo, que tem igualmente a capacidade de o enfrentar e ser bem-sucedido.

### Faça algo naquilo em que é bom

No que é que você é especialmente bom e gosta de fazer? Regularmente fazer coisas em que você é bom, reforça a crença nas suas habilidades e pontos fortes. Proponha-se a



## Telefones Úteis Zona Norte

Hospital Banco de Olhos - **3018 3100**

Hospital Beneficência Portuguesa -  
**3023 9000**

Hospital da Criança Santo Antônio -  
**3214 8000**

Hospital de Clínicas - **3359 8484**

Hospital de Pronto Socorro - **3289 7999**

Hospital Cristo Redentor - **3357 4100**

Hospital Materno Infantil Presidente  
Vargas - **3289 3000**

Hospital Moinhos de Vento - **3314 3434**

Hospital São Lucas PUC/RS - **3320 3000**

Instituto de Cardiologia RS - **3230 3600**

Mãe de Deus Center - **3378 9999**

CEASA - **2111 6600**

*Confira mais telefones úteis na página 23.*

fazer aquilo que faz bem e que gosta, reforce-se e elogie-se a si mesmo. Perceba como é que faz essas coisas, em que estado se encontra quando se sente energizado? Quando se sente em uníssono com a tarefa, o que é que diz para si mesmo, quais são as suas expectativas, qual é o seu estado de ânimo? Ninguém é bom em tudo o que faz, e igualmente ninguém é mau em tudo o que faz. Tente não utilizar qualificações de si mesmo do gênero tudo ou nada. Perceba que existem coisas que faz muito bem, leve isso em consideração.

### Defina metas

De acordo com um estudo feito na Universidade Virginia Tech, 80% dos americanos dizem que não têm metas. E as pessoas que estabelecem regularmente os seus objetivos ganham nove vezes mais ao longo das suas vidas, comparativamente aos que não os estabelecem. Ao definir metas claras, práticas e exequíveis, você tem



um alvo em direção ao qual se pode movimentar. Com o estabelecimento de metas, os passos e ações que faz estão direcionados para a obtenção de um resultado. Quando você tomar um conjunto de medidas para alcançar esse objetivo (claro e específico), irá construir mais confiança e autoestima nas suas habilidades para seguir em frente.

### Ajude os outros a sentirem-se bem

Ajude alguém ou ensine-lhe algo. Quando você ajuda outras pessoas a sentirem-se melhor e a gostarem delas, certamente irá fazer você sentir-se bem consigo mesmo. Veja o que você pode fazer para os outros se sentirem bem ou estimulá-los a sorrir. Talvez lhes dando um verdadeiro elogio, ajudando-os com alguma coisa ou dizendo-lhes que você os admira. A interação social, a convivência e a interajuda, são fundamentos e pilares de construção da felicidade de cada um de nós.



### PODOLOGIA

**Calos - Calosidade  
Unhas Encravadas - Órteses  
Materiais Autoclavados**

*Com hora marcada*

de segunda à sexta-feira das 8h30 às 18h  
sábados das 8h30 às 12h

clipe.podologos@ibest.com.br

3221.7399 / 3212.4008

Rua Marechal Floriano Peixoto, 49 - 1º andar

**LUNARYS**  
COSMÉTICOS

Ligue e faça seu pedido.  
Temos Tele-Entrega.  
Falar com **MAGNUS**  
Cel.: 8416.9526

**Venha fazer uma parceria conosco.  
Grandes oportunidades e ótimos ganhos!**

Av. Assis Brasil, 2474 cj. 202 - Porto Alegre/RS  
Tel.: (51) 3361.2486

e-mail: magnuscosmeticos@hotmail.com  
[www.lunaryscosmeticos.com.br](http://www.lunaryscosmeticos.com.br)



### Radiofrequência

- \*Gordura localizada;
- \*Redução de medidas;
- \*Celulite;
- \*Modelagem;
- \*Linhas de expressão;
- \*Flacidez facial;

Atendimento: Seg a Sex 9:00 as 18:00  
Enfª Magda Chagas

### Médico de Família:

- \*Ginecologia Clínica
- \*Clínica médica;
- \*Pediatria;

Consulte horário de atendimento

Dr. Rafael Mitchell

Plínio Brasil Milano, 540 Higienópolis Porto Alegre-RS (51)3519-0004

**IVIS**  
Beauty  
Cabelo e Estética

Rua Javari, 05  
Porto Alegre / RS  
(51) 3325.3214  
8101.9938  
ivisbeauty@gmail.com

### Aroma & Cia

Perfumaria - Cosméticos  
Multimarcas  
Natura - Mary Kay  
Chlorophylla  
Água de Cheiro  
L'acqua Di Fiori



Rua Voluntários da Pátria nº 294 Lj 127  
Centro Shopping Centro Porto Alegre-RS  
**Fone: (51) 3212.1302 / 3213.8101**  
aromaecia1007@yahoo.com.br

## CUIDADORES

de

## IDOSOS

**Oferecemos:**  
Enfermeiros, Cuidadores e  
Técnicos de Enfermagem.  
**Domicílio e Hospitalar**



E-mail: [niltonc@cpovo.net](mailto:niltonc@cpovo.net)

**Telefones: (51) 8057.8287 / 9961.6188**

## INÊS CABELEIREIRA

**LISOS E AFROS**  
MANICURE, PEDICURE,  
PERM., RELAX., PROG., ALIS.,  
RECONST., CAUTER., DEPILAÇÃO, MASSAG.P/RED.MEDIDAS  
CORTES (MASCULINO FEMININO INFANTIL)  
PERMANENTE AFRO




Praça Rui Barbosa, 220 sala 77  
Em cima do Center Shop

**TEL.: 3228 8142**  
Inês lisos afros



## Benettutti

Moda Feminina / Intima / Sex Shop  
Trabalhamos com atacado.  
Preços e condições especiais!

Porto Alegre  
**3224.4670**  
Galeria Malcon Conj. 1125/1126

Cachoeirinha  
**3470.2040**  
Av. Flores da Cunha, 1891 - LOJA 7 e 14  
[www.benettutti.com.br](http://www.benettutti.com.br) / [benettutti@gmail.com](mailto:benettutti@gmail.com)



Farmácia de manipulação

cosméticos - florais - cápsulas - ortomolecular  
fórmulas dermatológicas - fórmulas odontológicas

**Horário de Atendimento:**  
Segunda à sexta 8h30 às 18h30 \* Sábados 9h às 13h

Rua Cel. Bordini, 106 - Auxiliadora  
Fones: (51) 3325.5795 / 3325.5913

## Stefani Óptica

Óculos de grau e solares - Lentes de contato - Relógios  
Prata e Semi-joias - Ouro 18k e 12k por encomenda.

*Consertos em Joias e Óculos*

Av. Brasil, 1479 - São Geraldo  
Fone: 3342.8987  
E-mail: [stefaniotica@hotmail.com](mailto:stefaniotica@hotmail.com)

Aceitamos:  


## REINO DE IANSÃ

CASA DE MATRIZ AFRICANA

JOGAM-SE  
BÚZIOS E CARTAS

FAZENDO UMA CONSULTA GANHE  
UM PATUÁ PARA ABERTURA DE CAMINHOS

**3364.3604**

Mande seu pedido de ajuda ou orientação  
para nosso Whatsapp: 9292.2138




São fatores de promoção de bem-estar, pois enquanto seres humanos somos seres gregários, por outras palavras temos a necessidade de viver em grupo e em contato com outros. O contato e a partilha são duas condições necessárias ao bom desenvolvimento e crescimento saudável. É na interação e contato humano que se fundamenta a vida. Os laços e os sentimentos que se criam são promotores da autoestima e autoconfiança.

### Obtenha clareza nas várias áreas da vida

Esforce-se para obter clareza nas áreas da vida que precisam mais da sua atenção. A sua autoestima está relacionada com o seu autoconceito em todas as áreas importantes da sua vida (sentimental, financeira, profissional, social, pessoal, familiar, sexual, entre outras). Em seguida, avalie numa es-

cala de 1-10 em cada área. Trabalhe nas categorias que pontuou mais baixo. Cada área afeta as outras áreas. Desta forma invista na obtenção de um melhor bem-estar nas áreas de vida que percebe como menos satisfatórias, analise os pontos fracos e fortes e elabore uma forma de poder minimizar o problema ou melhorá-lo. Por vezes, um dos erros comuns que as pessoas comentem é perceber algumas áreas da sua vida como tendo necessidade de melhorar, para isso iniciam algumas ações, e se passado algum tempo verificam que não melhoraram, desistem. Alerto para o facto de que algumas alterações e/ou melhorias levam tempo a surtir efeito, pelo que não deve esperar uma melhoria repentina, mas sim a médio ou longo prazo.

### Construa um plano

Ter um objetivo por si só, pode não surtir o efeito desejado. Deverá tentar esclarecer-se do que é necessário para conseguir realizar os objetivos a



que se propõe. Um dos principais motivos para alguns de nós ficarmos pelo caminho ou vermos a nossa vontade paralisada para realizar algo, deve-se ao fato de não construirmos um plano para alcançar os objetivos desejados.

Por vezes não sabemos o próximo passo a ser dado, movimentamo-nos ao acaso, não tendo uma noção correta para onde nos dirigimos ou se nós estamos a afastar daquilo que queremos. Quando você se propõe a confeccionar um bolo, certamente terá muito mais sucesso se seguir as instruções claras e específicas da receita, do que jogar ingredientes aleatoriamente para dentro da taça.

### Motive-se

Leia algo inspirador, ouça uma música que o energize, converse com alguém que possa elevar o

seu espírito. Procure algo que o possa motivar para se tornar uma pessoa melhor, para viver mais conscientemente, e para tomar medidas preventivas no sentido de criar uma vida melhor para si e para os outros. Tente perceber aquilo que mexe consigo, que lhe fornece energia, que o faz levantar-se cedo da cama, que lhe dá uma vontade enorme de concretizar e realizar algo. Se não consegue encontrar ou sentir isso, imagine para si o que gostaria de fazer. Podem ser pequenas coisas ou grandes coisas, isso não é o mais importante, o que realmente importa é perceber como é que se energiza e onde pretende colocar essa energia. Normalmente as duas coisas encontram-se juntas, ou seja, aquilo que nos dá energia é exatamente aquilo onde queremos aplicar a nossa energia. É como que um feedback positivo, começamos a gostar de fazer algo, ou imaginamos fazer algo, e ao propormo-nos a fazer, automaticamente, gera-se mais vanta-

# Helianthus

## Tamanhos Especiais:

Masculinos & Femininos

Trabalhamos com os Cartões

(51) 3341-4346

Av. Assis Brasil, nº 2100 / Loja 13

# Viva Yoga

### Aulas de Yoga para Todos.

LOCAIS: José do Patrocínio, 278 - Bairro Cidade Baixa  
Av. Ipiranga, 7464 - Sala 1115, Empreendimento Rossi Business Park  
Centro Comercial do Central Parque, Bairro Jardim Botânico - POA/RS

Contato: (51) 9453-7070 / 9399-3447 - vivayogars@gmail.com

# Sonho

Sleepwear

Loja especializada em roupa de dormir de vários tamanhos, e para todas idades. Produtos sofisticados e de alta qualidade. Se você quer acertar no seu presente, ou ter uma roupa para dormir de alto nível.

Rua Voluntários da Pátria nº 294 loja 146  
Fone: (51) 3213.8146  
E-mail: somsleepwear@hotmail.com

### Cheiros - Aromas - Cosméticos

Produtos da Serra Gaúcha

Telefones: 51 3012-6005 | 51 9221-4964  
Shopping Assis Brasil  
Av. Assis Brasil, 2005 | Loja 39

## RESIDENCIAL GERIÁTRICO

### Recanto da Vó Marlene

Atenção integral ao idoso  
Associada ao SINDIHOJPA

15 Anos de Experiência

- Enfermagem 24h • Médico Cardiologista
- Refeições orientadas por nutricionista
- Lavanderia • Quartos ensolarados

• Ampla área verde • Mensal, diária e finais de semana

- Horário de visitação livre

**VISITE-NOS**

Av. Protásio Alves, 3838  
Ao lado do Comercial Zaffari | prox. Rótula da Carlos Gomes  
E-mail: recantodavomarlene@via-rs.net

3085.0031

## pecatto

Moda íntima feminina, masculina e infantil,  
pijamas, legging, segunda pele, etc...

### Atacado e Varejo

Seja Uma Revendedora Pecatto e Aumente sua Renda.

Pça. Rui Barbosa, 220 / 14, Centro/POA (Ao lado do Center Shop)  
(51) 3221-7063 | pecattomodaintima.com.br | PecattoMI

de de continuar. Desta forma, motivar-se para fazer algo é sempre uma estratégia de ganhar/ganhar.

**Afirmações**

Use afirmações, mas de forma adaptativa. Não me refiro a afirmações em vão, vazias e ocas, onde nos limitamos a dizer umas quantas coisas positivas na esperança que isso funcione. As afirmações são muito capacitadoras e orientadoras, mas apenas se forem suportadas e acompanhadas de ações. Sentado no sofá e dizendo: “Estou muito motivado e energizado para produzir” apenas esta frase não acrescentará nada à sua vida. Diga algo como “Eu estou sentado aqui neste sofá, sinto-me improdutivo, será isto o ideal para mim? O que é que eu poderia fazer?” A sua afirmação tem que ser sentida e coerente com aquilo que pretende realizar. Assim que você for honesto consigo mesmo, proponha-se a fazer algo, mesmo que seja um pequeno passo, faça alguma coisa de acordo com a sua afirmação.

**Deixe de comparar-se**

Para de se comparar a outras pessoas. Uma baixa autoestima decorre do sentimento de sentir-se inferior aos outros. Por exemplo, se você fosse a única pessoa no mundo, você acha que poderia ter uma baixa autoestima? A autoestima só entra em cena quando há outras pessoas à nossa volta e percebemos que somos inferiores. Não se preocupe com o que seu vizinho está fazendo. Perceba o que quer, daquilo que é capaz, e eventualmente o que tem de melhorar ou mudar para alcançar os seus objetivos ou sonhos. Ainda que todos nós posamos ter uma tendência quase inata para a comparação, tente relativizar o máximo que conseguir quando sentir que se está a comparar. Podemos ter algumas pessoas que nos sirvam como modelo,



**PODÓLOGA**  
*Iginiá Campos*

**AVIAÇÃO GRATIS**

- Unhas Encravadas • Calos
- Calosidades
- Correção de Unhas
- Fissuras
- Limpeza em Geral dos Pés
- Hidratação nos pés / infra-vermelho
- Esterilização em autoclave

Rua Duque de Caxias, 1348 - Centro  
Fones: (51) 9696.6516 / 8956.0945 / 8619.0422

**Aparelhos Ortodônticos**

**OrthoVittá**  
Aparelhos Ortodônticos

- Clareamento Dentário
- Clínica Geral ▪ Periodontia
- Implantes ▪ Próteses
- Placa de Bruxismo
- Aparelho para Ronco e Apnéia dos Sono

51 3213 8353  
www.orthovitta.com.br

Av. Voluntários da Pátria 294 / 431 - Centro Shopping - Centro - Porto Alegre

**VINCO CONFECÇÕES**  
**LOJA DE FÁBRICA**

*Não se preocupe se você não achar roupas do seu tamanho. Aqui nós fabricamos o que você desejar!*

DO INFANTIL ATÉ PESSOAS COM 250 KG OU MAIS.

**A MAIOR VARIEDADE DE CAMISAS DO MERCADO**

CALÇAS JEANS ATÉ O TAMANHO 84  
CALÇAS SOCIAIS ATÉ O TAMANHO 70  
VARIEDADE DE BERMUDAS, CAMISETAS, POLOS, ABRIGOS, CALÇAS E BLUSAS DE MOLETON, JAQUETAS, CUECAS E MUITO MAIS

ROUPAS FEMININAS, JEANS, BERMUDAS E BLUSAS ATÉ O TAMANHO 76

CONFECCIONAMOS UNIFORMES

**TAMANHOS ESPECIAIS**  
Masculino e Feminino

Av. Martins Bastos, 306 - Bairro Sarandi - POA/RS  
(51) 3364-1086 / (51) 3085-1086

**Vittátherapy**  
Massoterapia

51 3213 8353

**Prepare-se para o verão!**

Redução de Medidas  
Redução de Celulite  
Drenagem Linfática  
Depilação

Tratamento Terapêutico Reiki

Av. Voluntários da Pátria 294/431  
Centro Shopping - Centro - Porto Alegre

**Aline Zanoni Ponssoni**  
Nutricionista - CRN2 nº 9.467

Elaboração de plano alimentar  
Nutrição em atividade física  
Diets personalizadas

Convenções:  
Bradesco Saúde  
Mediservice  
GEAP

Consultório Zona Norte:  
Rua Souza Lobo, 470  
Fone: (51) 3334-3308  
Consultório Zona Sul:  
Rua Ten. Anizoly Fagundes, 2155  
Fone: (51) 3250-1849

mas se assim for, isso deverá servir para perceber em que deveremos trabalhar ou desenvolver para nos aproximarmos daquilo que queremos e não para nos depreciarmos. Certamente que se nos comparamos com alguém que nos serve de modelo, estaremos provavelmente alguns passos atrás. Se acionarmos uma visão construtiva e positiva iniciaremos um conjunto de ações, passo a passo, pouco a pouco seguiremos para a obtenção do resultado desejado.

**A reter:** A autoestima vem do domínio de si mesmo. Quanto mais coisas você se propuser, quanto mais coisas for conseguindo realizar (mesmo as pequenas coisas) e passo a passo for obtendo êxito, mais confiança vai crescendo em você, sedimentando a sua autoestima. O seu nível de autoestima afeta a sua felicidade e tudo que você faz.

I ♥ ME



**BULLA**  
MANIPULAÇÃO

Cosméticos • Florais • Fitoterápicos • Ortomoleculares  
Cápsulas • Fórmulas Dermatológicas e Odontológicas

Horário de atendimento: 2ª a sábado das 10 as 22h

Boulevard Assis Brasil • Fone: 3344.2222

9403.1414 • e-mail: bullastrip@terra.com.br



**Dra Jucélia Zanatta Cirurgiã Dentista** CRO-RS 9230  
Especializada em Dentística Restauradora e Estética  
Clínica Geral - Implantes

Av Cristóvão Colombo, 1801 - Sala 502 - Floresta  
Fones: (51) 3222.9822 / (51) 9818.3330

## Saúde bucal: uma conquista do paciente



A atenção com a saúde bucal deveria começar bem no início da vida do indivíduo, desde antes do bebê nascer, e conti-

nuar até a velhice, assistidos por profissionais de diferentes especialidades dentro da odontologia. A ida ao dentista é de extrema importância para um diagnóstico e solução de problemas existentes e prevenção de problemas futuros. O diagnóstico e o tratamento precoce da cárie evita que o dente sofra perdas estruturais significativas que levariam ao seu enfraquecimento e até a tratamentos endodônticos (de canal); a instrução de como higienizar corretamente a boca ajuda o paciente a evitar problemas como a halitose, a gengivite e a periodontite, que leva a perda dos dentes; correções de má oclusão em idade precoce nas crianças evitam grandes transtornos na fase adulta: tratamentos ortodônticos permitem correções estéticas e funcionais que beneficiam o indivíduo por toda sua vida. Estes são apenas alguns exemplos e o objetivo é esclarecer o paciente sobre a importância da saúde bucal. Existem muitos outros, não menos importantes que vão desde o diagnóstico e tratamento de uma doença severa até cirurgias corretivas! As revisões periódicas são fundamentais. Os pacientes precisam lembrar que um corpo só é totalmente saudável se a boca estiver sadia, e isto depende do esforço e dedicação de cada um!

**Dica de dra. Jucélia Zanatta**  
Fones: (51)3222.9822 / (51)9818.3330



**Ortopedia Funcional**  
Ortodontia

**Dra. Eloí A. Ponssoni**  
CIRURGIÃ-DENTISTA - CRO/RS 4.231  
Especialização UNICASTELO - São Paulo  
Roth/Williams Center for Functional Occlusion/S. Fco./USA

**Dra. Aline A. Ponssoni**  
CIRURGIÃ-DENTISTA - CRO/RS 15.227  
Especialização UNICSUL - São Paulo

Rua Souza Lobo, 470  
PABX: (0xx51) 3334-3308  
Vila Jardim

Rua Ten. Arizoly Fagundes, 2155  
Fone: (0xx51) 3250-1849  
Vila Restinga

## Receita: Arrumadinho de Frango



**Ingredientes:**

- 1 kg de peito de frango
- 2 tabletes de caldo de frango
- 1 litro de água

- 2 folhas de louro
- talos de salsa e cebolinha a gosto
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 3 dentes de alho bem picadinhos
- 1 cebola picada
- Meia pimenta vermelha picada
- 2 tomates sem pele e sem sementes picados
- 4 colheres (sopa) de molho de tomate
- sal e cheiro verde picado a gosto
- 1 litro de leite
- 2 latas de milho verde escorrido
- 2 colheres (sopa) de amido de milho
- 1 colher (sopa) de manteiga
- sal e pimenta do reino a gosto
- manteiga para untar
- 1 copo de requeijão
- batata palha para acompanhar

### Modo de Preparo:

- Numa panela coloque o peito de frango, os

tabletes de caldo de frango, o litro de água, as folhas de louro e talos de salsa e cebolinha a gosto. Leve para cozinhar em fogo médio por +/- 35 minutos ou até que o frango esteja cozido. Desfie com auxílio de 2 garfos e reserve.

- Numa outra panela em fogo médio com o azeite doure os dentes de alho bem picadinhos e 1 cebola picada. Depois junte a pimenta vermelha picada, os tomates sem pele e sem sementes picados e refogue por mais 5 minutos. Adicione o frango (desfiado acima), o molho de tomate, sal e cheiro verde picado a gosto e misture bem.

- Reserve.

- Num liquidificador bata 1 litro de leite com 2 latas de milho verde escorrido, o amido de milho e a manteiga. Passe o creme por uma peneira e transfira para uma panela em fogo médio. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto e cozinhe por 10 a 15 minutos.

- Reserve.

- Num refratário untado com manteiga faça uma cama com o refogado de frango desfiado, por cima coloque o creme de milho e depois pingue colheradas de requeijão (1 copo) e leve ao forno pré-aquecido a 200° C para gratinar por 10 a 15 minutos.

- Sirva acompanhado de batata palha.

## Receita: Alfajor



- 3 xícara (chá) de amido de milho
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 1 ovo

### Recheio:

- 1 lata de leite condensado cozido

### Cobertura:

- 1 quilo de chocolate hidrogenado

### Modo de Preparo:

- Em uma tigela, misturar os ingredientes da massa formando uma massa homogênea.

- Abrir a massa com rolo, cortar em círculos com cortador ou a boca de um copo e colocar em assadeira forrada de papel-manteiga.

- Levar ao forno preaquecido por 15 minutos ou até que doure levemente. Retirar do forno, colocar recheio em um círculo e cobrir com outro. Derreter o chocolate em banho-maria, banhar os alfajores e colocar em papel-manteiga para secar.

Alfajor (em castelhano “alfajor” [alfaˈxor]) é um doce tradicional da Espanha, Argentina, Chile, Peru, Uruguai e outros países ibero-americanos, O nome vem do árabe al hasu e significa recheado.

### Ingredientes:

- 1 colher (chá) de canela em pó
- ½ xícara (chá) de manteiga gelada

## Limpendo panela queimada



### Água e sal

Se a situação não for tão grave e a comida não estiver tão grudada, a melhor alternativa

é limpar a panela com água e sal. Retire o máximo da comida grudada e lave normalmente, com detergente, esponja e água quente. Em seguida, cubra as partes queimadas com água quente limpa, acrescente três colheres de sal e deixe de molho por 15 minutos. Depois, esfregue com uma escova. Se ainda houver um pouco de comida grudada, repita o processo.

### Vinagre

O vinagre branco tem diversas utilidades em tarefas domésticas e também funciona para esse caso. Se a panela queimada for de aço inox é preciso tomar cuidado ao esfregar. Cubra todas as partes queimadas com vinagre e coloque para ferver por cinco minutos. Depois, deixe esfriar e esfregue os resíduos suavemente com uma esponja macia.

### Detergente

Cubra o fundo queimado da panela com água quente e coloque detergente de lavar louça. Em seguida, tampe a panela e ferva em fogo baixo. Quando a água borbulhar, desligue o fogo, espere esfriar e esfregue a comida grudada com uma escova ou palha de aço.

### Bicarbonato de sódio

O bicarbonato de sódio também é aliado na limpeza e ajuda a salvar panelas muito queimadas. Polvilhe o produto no fundo da panela, acrescente duas colheres (sopa) de água e ferva. Quando a água borbulhar, desligue o fogo, aguarde alguns minutos e esfregue com uma palha de aço.

## Bolo cremoso de milho verde



### Ingredientes:

- 1 lata de milho verde sem água
- 2 copos grandes de leite
- 1 1/2 copo grande de açúcar
- 4 ovos
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) de margarina
- 2 colheres (sopa) de queijo ralado
- 2 colheres (sopa) de côco ralado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

### Modo de Preparo:

- Bata bem, no liquidificador, os ovos.
- Adicione o restante dos ingredientes pela ordem, exceto o fermento. Bata.
- Adicione o fermento e bata mais um pouco.
- Leve ao forno, em forma retangular de profundidade média, untada e enfarinhada, até dourar um pouco.

**BUFFET EXECUTIVO LIVRE + 1 GRELHADO**  
 - SEG. À SEX.: 11:30 - 14:30 -  
**R\$ 16,90**

**MANTIS PERA**  
 OUTUBAR & LOBOS

AV. CEARÁ, 1491 - SÃO GERALDO  
 FONE: (51) 3084.6584 | SEG. - SÁB.: 11:30 - 23:00

**Comercial**   
**KNETIG**  
 EQUIPAMENTOS PARA RESTAURANTES

A mais completa linha de artigos para bares, restaurantes, churrascarias e hotéis

[www.knetig.com.br](http://www.knetig.com.br) / Av. Farrapos, 3059 - PoA - RS  
**(51) 3343-0251 / 3343.2156 / 3343.6773**  
 e-mail: [comercial@knetig.com.br](mailto:comercial@knetig.com.br)

**Experimente nossas delicias.**

**Café da Manhã e Lanches** De Seg. à Sex. A partir das 7h30

**Telentrega\*** Consulte horário de atendimento

**Almoço** De Seg. à Sex. das 11h às 14h30

**Convênio com Empresas**

Consulte nosso cardápio em [www.confrriadamarmita.wordpress.com](http://www.confrriadamarmita.wordpress.com) ou pelos fones: 51 3062.1654 | 9755.7845 | 9514.6767

Av. Berlim, 196 - Bairro São Geraldo

**Confraria da Marmita**

transmite dicas alimentares

Pague com

**caso natural**  
armazém

Sem glúten  
Orgânicos  
Sem lactose

Integrais  
Congelados  
Cestas Especiais

alimentos para uma vida saudável  
[www.casainatural.com.br](http://www.casainatural.com.br)  
facebook.com/casainatural.armazem

Rua Sapé, 800 - Cristo Redentor  
**Tele-entrega (51)3337 7663**

## Alimentação Saudável durante a Gravidez



Uma alimentação saudável durante a gravidez é muito importante para o seu bebê crescer e desenvolver-se. Por dia, deve consumir cerca de 300 calorias a mais do que antes de engravidar.

Apesar das náuseas e vômitos durante os primeiros meses de gravidez tornarem esta tarefa difícil, deve tentar manter uma dieta equilibrada e ingerir vitaminas pré-natais. Segue-se uma lista de algumas recomendações para manter o seu bebê saudável durante a gravidez:

### Objetivos para uma Alimentação Saudável durante a Gravidez:

Coma uma variedade de alimentos de modo a conseguir obter todos os nutrientes que precisa. As doses recomendadas incluem 6-11 porções de pão e cereias, 2-4 porções de frutas, 4 ou mais porções de legumes, 4 porções de laticínios, e 3 porções de fontes proteicas (carne, aves, peixe, ovos). Consuma doces e gorduras de forma moderada.

Escolha alimentos enriquecidos em fibras, como pão, cereais, massas, arroz, fruta e legumes.

Assegure-se que obtém vitaminas e minerais suficientes na sua dieta diária. Os suplementos vitamínicos pré-natais são uma excelente ajuda e deve tomá-los através de receita médica.

Coma e beba pelo menos 4 porções de produtos lácteos e enriquecidos em cálcio por dia, como forma de conseguir 1000-1300 mg de cálcio durante a gravidez.

Coma cerca de 3 porções de alimentos ricos em ferro, de forma a obter 27 mg de ferro diariamente.

Escolha, pelo menos, uma boa fonte de vitamina C por dia, como laranjas, toranjas, morangos, papaia, brócoles, couve-flor, tomates ou pimentos. As mulheres grávidas necessitam de pelo menos 70 mg de vitamina C por dia para uma alimentação saudável.

Escolha uma boa fonte de ácido fólico por dia, como legumes de cor verde, bovinos e leguminosas (feijão preto, ervilhas, etc). Todas as mulheres grávidas precisam de 0.4 mg de ácido fólico por dia para ajudar a prevenir defeitos e malformações como a espinha bífida.

Escolha pelo menos uma boa fonte de vitamina A em dias alternados. As fontes de vitamina A são cenouras, abóboras, batata doce, espinafres, beterraba, damasco e melão. Atenção: uma ingestão excessiva de vitamina A (>10,000 IU/dia) pode estar associada a malformações do feto.

## Lasanha ao Molho Branco



### Ingredientes:

- 500 gr de massa para lasanha
- Molho
- 500 ml de leite
- 2 colher(es) (sopa) de farinha de trigo
- 2 colher(es) (sopa) de margarina Qualy Sadia
- 1 tablete(s) de caldo de frango
- 200 gr de nozes picada(s)
- 200 gr de mussarela fatiada(s)
- 50 gr de queijo ralado

### Modo de Preparo:

- Em um refratário retangular ou quadrado, faça camadas alternadas de molho, massa, mussarela e nozes.
- Finalize com o molho e polvilhe o queijo parmesão ralado Leve ao microondas por 5 a 7 minutos na potência alta.
- Dica: caso o molho não fique homogêneo, bata no liquidificador e retorne ao microondas.
- Molho
- Coloque o leite em uma jarra e leve ao microondas por 5 minutos na potência alta. Reserve.
- Em um refratário fundo misture bem a farinha de trigo, a margarina e o tablete de caldo de galinha.
- Leve ao microondas por 2 minutos na potência alta.
- Retire e acrescente o leite quente vagorosamente, sempre mexendo.
- Retorne ao microondas por 4 a 6 minutos, mexendo a cada 2 minutos.
- Preparando no forno convencional

- Em uma panela, aqueça o leite e reserve.
- Em outra panela, derreta a margarina e acrescente a farinha de trigo.
- Acrescente o leite reservado aos poucos, mexendo sempre para não empelotar.
- Adicione o tablete de caldo de galinha.
- Continue mexendo em fogo baixo por cerca de 20 minutos.
- Reserve.
- Em um refratário retangular ou quadrado, faça camadas alternadas de molho, massa, mussarela e nozes. Finalize com o molho e polvilhe o queijo parmesão ralado. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos ou até estar completamente dourado e a massa cozida.

**Petiscos**  
LANCHERIA & RESTAURANTE

*Comida Caseira*

- Comida Caseira
- Melhor Pastel da Zona Norte
- Alimentos cozidos a vapor, valorizando sua saúde
- Fornecemos refeições empresariais

\* Cadastrado ao PAT (Programa de Alimentação do Trabalhador)

**Fone: (51) 3019-0985** [lanchecidadapetisco@hotmail.com](mailto:lanchecidadapetisco@hotmail.com)  
Av. Assis Brasil, 4037 - São Sebastião - POA/RS



**CONFEITARIA**

Doces, tortas e salgados artesanais por encomenda.

[facebook.com/cdedosdemel](https://facebook.com/cdedosdemel)  
\* Consulte tele-entrega

ACEITAMOS TODOS OS CARTÕES

**3383.1639**



**Supermercado**

**BIG BOX**

**51 3374-4105**

Segunda a Sexta das 8h às 21h - Sábados das 8h30 às 12h30 / 14h30 às 20h30

**Rua Bonifácio Nunes, 138**  
Bairro Humaitá - POA - RS

## Tabela de Calorias dos alimentos mais servidos em nossa mesa: Cafés, Chás e Sucos

Descubra quanto de calorias tem cada tipo de café, chás e sucos. Caldo de cana e suco de milho verde natural são os que mais concentram calorias.

Alimento	Quantidade	Calorias
Água de coco verde	1 copo de 240 ml	62
Café com açúcar	1 xícara de 50 ml	33
Café sem açúcar	1 xícara de 40 ml	3
Caldo de cana	1 copo de 240 ml	202
Suco de abacaxi natural	1 copo de 240 ml	100
Suco de acerola natural	1 copo de 240 ml	36
Suco de maçã natural	1 copo de 240 ml	154
Suco de manga natural	1 copo de 240 ml	109
Suco de melão natural	1 copo de 240 ml	60
Suco de milho verde natural	1 copo de 240 ml	271
Suco de morango natural	1 copo de 240 ml	39
Suco de pêsego natural	1 copo de 240 ml	77
Suco de tomate fresco	1 copo de 240 ml	27



*Arte do Pastel*

**Happy Hour ou torcer pelo seu time**

**Com 44 sabores de pastéis,  
39 sabores de panquecas,  
e A la minutos**



**Av. São Pedro, 1378  
Bairro São Geraldo**

**☎ Tele Entrega\*: (51) 3325.0320**

*\*fazemos tele entrega do mês de maio ao mês de outubro.*

**f Facebook:**

**Arte do Pastel - Pastelaria e Lancheria**

**👉 [www.artedopastel.com.br](http://www.artedopastel.com.br)**

**LinkWare**  
Informática

CREA-RS: 138641

Rua Adão Bairo, 146 / 516 - Cristo Redentor

**Fone:**  
**51 3062.1555**  
**8411.1555**

Assistência técnica em informática  
Manutenção de computadores e notebooks  
Upgrades Venda de peças e computadores  
Recarga de cartuchos  
Configuração de redes e wireless  
Remoção de vírus e spywares

Atendimento a domicílio ou empresarial

GANHE 10% DE DESCONTO NA APRESENTAÇÃO DESTE ANÚNCIO

**Yovó**   
**Arteira**  
presentes

Atelier - Cursos  
Mat. p/ Artesanato - Presentes  
Artigos sob encomenda  
Linha Infantil

Rua Américo Vespúcio, 151 - POA/RS  
Higienópolis - Fone: (51) 3377-4325

**ProChaves**  
**TELE CHAVEIRO**

\* SERVIÇOS RESIDENCIAIS \* SERVIÇOS AUTOMOTIVOS  
\* CONTROLES \* ABERTURAS \* TROCA DE SEGREDOS  
\* CHAVES CODIFICADAS \* CARIMBOS \* CHAVES  
\* UTILIDADES EM GERAL \* XEROX \* IMPRESSÕES

**(051) 3109-7785**  
**(051) 8952-0709**

Av. do Forte, 390

24h

Acetamos: VISA, MasterCard, American Express, Diners

**HIDROMECC**  
Mangueiras e conexões  
hidráulicas e pneumáticas

Desde 1980 distribuindo produtos de qualidade

**fone/fax: (51) 3342.9177**

Rua São Salvador nº 400 - Porto Alegre/RS  
[www.hidromec.com.br](http://www.hidromec.com.br)

## Piadas



### Loiras

A loira chega na padaria e pergunta:

- Tem pão quentinho?
- Opa! Acabou de sair!
- Que droga, queria tanto um, a que horas que ele volta?

### Padres

Padre recém chegado na paróquia do interior encontra na estrada uma menina, puxando uma vaca e pergunta:

- Onde vais, minha menina?
- Vou levar a vaca para cruzar com o touro do Seu Zé.

O padre scandalizado, imaginando a cena que a menina iria ver, diz:

- Será que teu pai não poderia fazer isto?
- Não. Tem que ser com o touro mesmo...

### Português

O português estava dirigindo em uma estrada, quando viu a placa de alerta: "Curva perigosa à esquerda". Ele não teve dúvida e virou à direita.

### A faxineira do banco

A faxineira do banco, irada, diz para o gerente:  
- Eu estou me demitindo! O senhor não confia em mim!

O gerente, espantado, diz:

- Mas o que é isso, Marina? A senhora trabalha aqui há vinte anos, eu até deixo as chaves do cofre em cima da minha mesa!

- Eu sei! - Diz a faxineira, chorando - Mas nenhuma delas funciona!

### Moça empreendedora

Uma moça passeava perto de um lago quando de repente apareceu um sapo dizendo:

- Olhe, eu sou um PhD e fui transformado em um sapo por uma bruxa malvada. Se você me beijar, eu caso com você e seremos felizes para sempre!!!

A mocinha toda contente, pegou o sapo e o colocou no bolso da jaqueta.

Enquanto ela ia a caminho de casa, o sapo começou a ficar impaciente e perguntou:

- Ei, você não vai me beijar???

Ela respondeu:

- De jeito nenhum!!! Eu faço mais dinheiro com um sapo falante do que com um marido PhD.

**JDI ASSISTÊNCIA TÉCNICA**  
Instalação e assistência técnica em:

- \*Câmeras de segurança
- \*CFTV \*Informática

Fones: (51)  
**3922-0574 / 9998-6619 / 9425-5005**

E-mail: [comercial@jdi.net.br](mailto:comercial@jdi.net.br)  
Site: [jdornelesinformatica.com](http://jdornelesinformatica.com)

**Verônica Araújo Soares**  
OAB/RS 8.1297

**A D V O G A D A**

Escritório Especializado em  
Direito Previdenciário - Cível - Trabalhista

Venha restabelecer seu benefício previdenciário ou se aposentar.  
Pagamento só ao final.

Ligue sem compromisso. Teremos um enorme prazer em atendê-lo.

**(51) 3377.2227 / 9202.5566**

Ficamos próximo ao viaduto Obirizí. Estacionamento ao lado do prédio.  
Av Andaraí • 157/206 - Passo D'Areia - POA/RS

## 11 direitos que o consumidor pensa ter, mas não tem



Veja algumas situações em que o consumidor acredita ter direitos, mas a legislação diz o contrário:

1. A troca de produtos não vale para qualquer situação, mas apenas quando há defeito. Por isso, se vai presentear alguém, é sempre bom negociar com o lojista para garantir troca caso a cor não agrade ou o tamanho seja inadequado.

2. A troca não é imediata em caso de defeito. Depois que o produto saiu da loja, em caso de defeito, o Código de Defesa do Consumidor estabelece prazo de 30 dias para reparo. Só depois disso, se o prazo de conserto não for cumprido ou o defeito persistir, é possível trocar por um novo produto ou pedir o dinheiro de volta. Algumas lojas, por liberalidade, fixam um prazo para troca no próprio estabelecimento, em caso de problemas.

3. O prazo de arrependimento da compra, de sete dias, não vale em qualquer situação. Só é válido para compra feita fora do estabelecimento, ou seja, pela internet, a domicílio ou pelo telefone, quando não é possível ver o produto de perto.

4. O comércio não é obrigado a aceitar cheque ou cartão, mas essa informação deve constar em

destaque no estabelecimento.

5. Atenção ao comprar produtos de pessoa física, pois nesse caso não há as garantias do Código: a relação de consumo só é estabelecida entre o consumidor e uma pessoa jurídica. Em caso de problemas, será difícil solucioná-los.

6. A devolução em dobro quando há cobrança indevida não é em relação ao valor total pago, mas sim em relação à diferença paga a mais.

7. Quando há dois preços no mesmo produto, vale o menor. Mas quando é claro que houve falha na exposição do valor e não má fé, o consumidor pode não ter direito de adquirir uma TV por R\$ 5,00, por exemplo.

8. Há quem ache que a dívida expirou por ser antiga e que o nome não irá aparecer mais no Serasa ou SPC. A dívida pode constar no cadastro de inadimplentes por cinco anos, mas o débito pode ser cobrado normalmente.

9. Por ter plano de saúde, há consumidor que acha ter direito a todo tipo de tratamento, mas é preciso ver a cobertura do contrato e o rol de procedimentos obrigatórios fixado pela Agência Nacional de Saúde.

10. Em caso de sinistro, o segurado precisa acionar o seguro imediatamente e seguir todos os trâmites da empresa. Não vale chamar qualquer guincho para tomar as primeiras providências.

11. Quando há danos a eletrodomésticos por oscilação da energia em decorrência de temporais, não adianta mandar consertar os equipamentos e achar que depois terá ressarcimento da empresa de energia. Para garantir o direito é preciso fazer vários orçamentos e aguardar a aprovação da concessionária de energia após formalizar o pedido de ressarcimento. Ou seja, é preciso tempo e paciência.

**CB**

**Cassandra Baldessar**  
Advogada

- Ação de cobrança de diferenças do FGTS
- Inscrição indevida no SPC/Serasa
- Ações Trabalhistas
- Aposentadoria, Pensão e Revisões do INSS
- Separação, Divórcio, Pensão Alimentícia e Guarda • Dano moral
- Limitação/revisão de desconto de empréstimo consignado em folha de pagamento de aposentado/pensionista.

Rua Adelino Machado de Souza, 476, Farrapos  
(51) 3325 - 9234 / Oi: 8501 - 1933 /  
Vivo: 8404 - 2878 / Claro: 9149 - 9119

**TECNI-SERV**  
PEÇAS & SERVIÇOS

Assistência Téc. Autorizada  
Loren-Sid, Tron,  
Solaster, Martau  
Vendas

Conserto e Instalação de Exaustores Elétricos e Eólicos,  
Ventiladores de Teto, Parede, Coluna,  
Circuladores, Extrator de Suco,  
Liquidificadores, Forno de Microondas, Forno Elétrico

AVENIDA BRASIL, 1452 - BAIRRO SÃO GERALDO - POA/RS  
FONES: (51) 3023.8827 / (51) 8207.8886



## SENHOR DAS ALMAS

Joga-se cartas e búzios, Magia para Saúde,  
Limpeza, Abertura, Amor, Amarração,  
Problemas Financeiros, Ascensão Profissional,  
Justiça, Vingança, Acordo e Pacto

**MAGIA NEGRA PURA E VERDADEIRA**

Entre em contato e marque sua consulta  
Atendimento no Centro da cidade. 51 8206.6702



**ProcureAche**

Curta a nossa fanpage no  
Facebook:



**/RevistaProcureAche**

Saiba de novidades, datas de publicação  
das nossas edições, dicas de saúde e beleza,  
e muito mais!

# Criação e desenvolvimento de sites!



Tenha um site inteiramente seu  
para divulgar seu negócio,  
marca, empreendimento e  
tornar-se visível na Web!

Soluções completas para você e seu negócio: cuidamos da parte de registro  
de sites, hospedagem e mídias sociais!



Utilize ferramentas de uso prático e simplificado  
em qualquer lugar e dispositivo!

Em 5 etapas simples:



Ligue e consulte condições:

**(51) 3026-8445**

Com a confiança e credibilidade:

**ProcureAche**

**GERAmigos**  
Comunicação

## Os caminhos do “pau de selfie”



O acessório mais falado do momento surgiu como um dos suportes da GoPro. A câmera esportiva mais inovadora tem

da diversão.

### Três dicas para utilizar o acessório

Agora que você conhece mais sobre o bastão de selfie e sabe como o acessório surgiu e como ele pode ser utilizado, vamos a três dicas para você aproveitar as possibilidades do seu “pau de selfie”:

#### 1. Não mostre seu acessório nas fotos:

como aliados os apetrechos mais criativos. Com o intuito de aumentar o ângulo de alcance nas fotos e até mesmo ampliar as possibilidades, o bastão de suporte foi ganhando cada vez mais adeptos, se consagrando como o mais vendido entre os complementares da câmera.

Parece algo bobo, mas fundamental. É necessário ter cuidado quando bater as suas fotos, treinar diversos ângulos que deixem sua foto mais natural possível, para que você e seus amigos saiam com o sorriso e destaque que merecem.

#### 2. Importante observar a distância.

A criatividade do comércio, porém, observou dois detalhes fundamentais: o primeiro é que nem todo mundo possui uma câmera dessas; o segundo é que muita gente gostaria de utilizar as benesses do acessório. Assim, houve uma democratização natural, inclusive no preço, permitindo a fabricação do bastão para diversos tipos de aparelho, dessa forma surgiu o pau de selfie para smartphone.

Observar a distância faz com que você aproveite cada vez mais suas imagens. Quanto mais longe for utilizado o bastão de selfie, maior a amplitude da foto e seu alcance. Assim, uma bela imagem é registrada com o máximo de detalhes possível.

#### 3. Explore o potencial da ferramenta

Além da possibilidade de aumentar o ângulo das fotos e seu alcance, um dos grandes segredos do acessório é o disparador embutido (acompanha alguns modelos), que permite que o usuário dê seus cliques sem tocar no botão da máquina/aparelho celular. Agilidade e praticidade a serviço

Não se acanhe de usar o apetrecho das mais diversas maneiras. Treine muito, explore todos os ângulos e posições, fuja do senso comum. Utilize seu acessório de forma que garanta a diversão sempre.



**JA**  
**brasil**  
REPRESENTAÇÕES

AV SÃO PEDRO, 1081 | SÃO GERALDO | CEP: 90230121  
PORTO ALEGRE-RS

[www.jabrasil.com.br](http://www.jabrasil.com.br)

CONSÓRCIO DE IMÓVEIS



Realize seus grandes projetos com os planos de 180, 144, 120, 96, 72 e 60 meses do Consórcio de Imóveis Rodobens. Casa, apartamento, terreno, casa de praia, imóvel comercial – novo, usado ou construção.

CONSÓRCIO DE AUTOMÓVEIS



Investimento seguro e com o prazo e preço que você procura. O consórcio de Automóveis Rodobens oferece planos de 30,60 e 75 meses, com parcelas que cabem no seu bolso.

CONSÓRCIO DE CAMINHÕES



Aqui você encontra os melhores planos para conquistar os mais modernos caminhões do mercado. Prazos de 30, 60,75 e 100 meses.

CONSÓRCIO DE MOTOS



O Consórcio de Motos Rodobens oferece opções inteligentes e seguras para aquisição da sua moto. São planos de 30, 60 e 75 meses. Torne seus planos realidade de forma programada.

<https://representante.rodobens.com.br/jabrasil>

(51) 3372.4590 (51) 9980.9098 (51) 9289.9656 (51) 8480.3038

Central de Relacionamento: 0800 701 0212 Ouvidoria: 0800 701 8606 | [ouvidoria@rodobens.com.br](mailto:ouvidoria@rodobens.com.br)



## 5 dicas automotivas que você precisa saber!



Acompanhe dicas importantes para o dia a dia com o seu veículo como avaliar o valor de um veículo, manutenção do motor, pneu e etc...

A intenção deste artigo é dar uma visão geral sobre dicas automotivas, vamos lá!

a u -

1) Nunca faça a avaliação de um carro usado à noite ou estando ele molhado. Assim você poderá avaliar muito melhor o real estado do veículo sem possíveis enganações. Se você não entender muito de mecânica, o ideal é levá-lo à um profissional de sua confiança.

2) Na hora de negociar um veículo usado, o preço é calculado levando-se em conta o ano/modelo e não o ano de fabricação. Muitas lojas tentam levar vantagem com isso, mas lembre-se: o preço médio do carro não é calculado pelo ano de fabricação.

3) Mantenha a manutenção do seu veículo em dia. Seja na estrada, seja no seu dia a dia, a manutenção dos veículos é fundamental. Na maioria das vezes, os gastos com a conservação são muito menores do que as despesas com conserto. Portanto fique sempre de olho nas revisões e manutenções preventivas.

4) Como descobrir se a bateria está gasta? A vida útil de uma bateria varia muito em função da sua qualidade e da forma como é usada. O sinal mais evidente de que a bateria está cansada é a dificuldade de dar partida no carro, principalmente de manhã e nos dias frios.

5) O cuidado com o pneu do carro, começa na verificação mensal da pressão ideal, indicada no manual do proprietário. Pneus corretamente calibrados têm vida útil mais longa e economizam combustível. Em viagens e situações em que o veículo estiver muito pesado, calibre com duas libras a mais do que o usual (caso o manual não indique nada). Quando os sulcos dos pneus atingem dois milímetros de profundidade, é sinal de que estão chegando ao limite. Observe o TWI (tread wear indicator), que é a indicação presente entre os sulcos do pneu, se eles estiverem no mesmo nível, é hora de trocar. Não deixe de fazer o rodízio a cada 10 mil quilômetros, assim como o alinhamento e balanceamento.

## Limpe o carro após passar em alagamento corretamente



Com as fortes chuvas que atingem as grandes cidades brasileiras, os alagamentos são comuns e causam muitos prejuízos aos motoristas. Cenas de carros submersos, atravessando bolsões d'água não são raras. Após transitar ou ter o carro invadido pela água, é preciso fazer uma limpeza geral no veículo.

Diante disso, elaboramos um passo a passo para auxiliar a limpeza do veículo, caso não seja possível ir até um especialista. Tomando estas medidas, evita-se que a ferrugem tome conta do assoalho e dificulte a identificação do número do chassi durante uma vistoria, por exemplo.

1- Desmonte toda a parte interna, inclusive os bancos

2- Remova o tapete e efetue uma limpeza com produtos de combate a bactérias, mofo e germes

3- Remova todo o feltro antirruído do veículo e jogue fora. Após molhar o feltro perde parte de sua capacidade e se torna inútil

4- Após a retirada dos tapetes e feltros, lave todo o assoalho com shampoo biodegradável

5- Seque todo o assoalho

6- Cubra-o novamente com um novo feltro antirruído, que é encontrado facilmente em lojas especializadas em produtos automotivos

7- Monte todo o interior do veículo, ficando atento ao fixação correta das peças

**EMBRENORT**  
Colocação de Embreagens  
Serviços de Freios  
(51) 3365.2723  
8461.0027  
Av. Assis Brasil, 6116 - Sarandi - Porto Alegre / RS

## Aproveitando o canto abaixo das escadas



Sabe aquele espaço vazio e “sem graça” embaixo da escada que muitas vezes não sabemos como aproveitá-lo? Pois então, nele é possível montar um escritório, um espaço para guardar bebidas entre outros. Confira alguns modelos e ideias para dar aquele toque especial na sua casa.

O espaço acima é simples e agradável. A escolha em colocar a sala de estar embaixo da escada é para a utilização do espaço onde tem uma boa iluminação, a decoração dele trabalha com a harmonia e composição de cores.

Este cantinho foi destinado aos animais, demarcado como espaço pet, voltado para os cães e gatos da residência. Todos os armários foram feitos em MDF para melhor resistência do mobiliário.



Nesta solução já se tinha o carrinho com rodízio que serviu para guardar bebidas, foi pensado em uma bancada em MDF para apoio e banquetas para que pudessem se sentar. A iluminação foi feita com fitas de led, dando um charme especial a ele.



Foi criado um espaço para trabalho neste ambiente, com prateleiras para guardar livros e documentos, bancada utilizada como estação de tra-

balho, onde foi utilizado o MDF com iluminação de fitas de led embutida.

Tem escada na sua casa? Que tal aproveitar melhor este espaço?



dormitórios | cozinhas | lavabos | homes | escritórios



**FÁBRICA DE PROJETOS**  
móveis sob medida

**10x**  
sem entrada  
1º PAGAMENTO  
EM 60 DIAS

Pisos vinílicos &  
Forros em PVC especiais



Cozinhas



Salas



Dormitórios



Móveis de  
demolição  
sob medida

Banheiros



Mármore &  
Granitos

PROJETOS EM 100% MDF - SOB MEDIDA -

Loja 1: Av. Juca Batista, 2134 | Loja 01 | 51 3279 2844

Loja 2: Av. Sertório, 6799 | Loja 213 | 51 3279 5810

Porto Alegre / RS

fabricadeprojetosmoveis@hotmail.com

Projeto e Orçamento GRATUITO

Solicite nossa visita ou traga seu projeto

# FUNILARIA MS

Calhas - Algerosas - Coifas - Dutos - Exaustor Eólico

FONES: 8248.7388 / 8954.3619 / 9727.0537

**ORÇAMENTO GRÁTIS**

Av. Bahia, 1119 - Bairro Navegantes



- ♦ PORTÃO ELETRÔNICO
- ♦ CERCA ELÉTRICA
- ♦ ALARMES
- ♦ CONTROLE REMOTO
- ♦ ESCADAS ♦ PORTAS
- ♦ JANELAS ♦ GRADES
- ♦ PORTÕES ♦ CORRIMÕES
- ♦ ESTRUTURAS METÁLICAS
- ♦ VIDRO TEMPERADO
- ♦ ESQ. DE ALUMÍNIO

**3343-7933**

Av. Sertório 1000 - Porto Alegre/RS

www.serralheriaferroferro.com | E-mail: ferroferro@terra.com.br



## REFORMAS EM GERAL

Hidráulica - Elétrica  
Pintura - Persianas  
Serviços de Furadeira  
Industrial - Vazamento em geral  
Serviços com Telhados

**8439.2459**  
**9751.5990**

Bairro Humaitá - POA/RS

# FUNILARIA

**SCHMIDT**

CALHAS CHAMINÉS      COIFAS TELHADOS

(51) 3342.3449  
Oi 8424.6025  
Claro 9336.5516  
Claro 9264.6712



## R.F. GESSOS PINTURAS E REFORMAS

Acabamentos de qualidade e bom gosto!

☎ 9875.2705  
☎ 8486.4245  
☎ 8281.6687  
☎ 9170.8594

**Tudo em Gesso**



Rodrigo ou Fábio

e-mail: fsparis.reformas@gmail.com

## FUNILARIA ITAQUI



Coifas • Calhas • Algerosas  
Chaminé • Rinção • Canos  
• Reformas de Telhados

**ORÇAMENTO  
GRATUITO**

**8564-6681 / 9663-9823**

Rua Toledo Pizza, 20 - Sarandi - POA/RS

## ProcureAche

**Este espaço pode ser seu!  
Anuncie conosco!**

Ligue agora mesmo e garanta o seu espaço já na próxima edição da revista ProcureAche:

(51) 3026-8445 / 9613-6986

## Macagnan Ferragem

TINTAS - PARAFUSOS - FERRAMENTAS - VENTILADORES  
MATERIAL ELÉTRICO - MATERIAL DE CONSTRUÇÃO



Aceitamos cartões de crédito

**(51) 3325.6385 / 3072.3385**

Av. São Pedro, 1041 - São Geraldo - CEP 90230-122 - Porto Alegre - RS



**ELM EMPREITEIRA**

"Qualidade e compromisso com você"



REFORMA      ELÉTRICA      CONSTRUÇÃO



PINTURA      ENCAIMAMENTOS      TELHADOS      PISOS / PORCELANATO

**LIGUE AGORA! (51) 3325.5038 - 9743.1228**

www.elmempreiteira.com

Rua Dona Teodora, 186 - B. Farrapos

## Mudança residencial - dicas



Uma mudança residencial, como bem sabemos, não é uma tarefa tão simples como parece. Planejar, organizar e executar todo o processo de mudança pode se transformar de uma coisa simples, para uma das mais complicadas e exaustivas da sua semana, do seu mês ou do seu ano. São diversas

etapas que requerem atenção para que não acabe desandando e dando mais trabalho no dia em que acontecer de fato.

No entanto basta ter alguns cuidados para que nada saia do lugar ou fuja do esperado, cuidados que garantem a sua tranquilidade tanto no período pré mudança, durante e logo após chegar ao local de destino.

### - Condomínio

Procure conhecer todas as regras do condomínio antes de realizar a mudança. Horários em que é permitido realizar mudanças, peso máximo do elevador, nome e horário de trabalho do porteiro do prédio, local onde o caminhão de mudança pode estacionar, etc. Isso tudo facilitará muito a sua vida no dia da sua mudança residencial.

### - Registre o estado da sua antiga casa

Continua na página 24 ►

**Mauro**  
Pintor oficial especializado em textura grafiato massa corrida em geral

Fones: (51) 8286.2310 | 3085.0709  
Rua General Câmara, 4813 - Edifício Central, Apto 1502 - Centro - POA/RS

**REFRIGERAÇÃO MARANHÃO**  
Renato Técnico

Conserto de refrigerador, ar-condicionado, câmara fria, bebedor de água máquinas de lavar  
Conserto e Instalação de Split

Av. Cairú, 1231 - Porto Alegre/RS  
F.: 3062.6311 / 9987.5296  
refmaranhao@hotmail.com

**GENIAL** ASSISTÊNCIA TÉCNICA  
www.genial.com.br  
LAVADORAS DE ROUPA LAVA-LOUÇAS • SECADORES

Consul BRASTEMP enxuta  
BOSCH Electrolux Continental

**3360.4135 / 8221.8645**  
ORÇAMENTO GRÁTIS

**Ativa Service**

**Pinturas e Reformas em Geral, Hidráulica, Elétrica, Gesso, Pisos e Laminados**

Fones: 9126-2994 / 8508-8852  
E-mail: ativa\_service@hotmail.com

**stillus**  
persianas  
www.stilluspersianas.com

Cortinas de Tecido - Papel de Parede Tapetes sob Medida

Av. Plínio Brasil Milano 705 Higienópolis Porto Alegre Fone: 51 3333.0422 stilluspersianas@terra.com.br

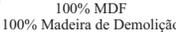
Av. Eduardo Prado 501 (cassol) Cavalhada Porto Alegre Fone: 51 3737.3033 stillus@stilluspersianas.com

**BrassFrio Refrigeração**

Manutenção de balcões refrigerados  
Troca de motores  
Dobradiças  
Carga de Gás

**Contatos: 8403.1662 / 8279.3522**  
brassfrio@brassfrio.com | www.brassfrio.com






Av. Benjamin Constant, 1211  
www.feitodemadeira.com  
E-mail: moveis@feitodemadeira.com

(51) 3342.1456  
(51) 9407.4004



**TELAS MOSQUITEIROS:**  
Retráteis, fixas, removíveis,  
recolhíveis e deslizantes...  
Proteção e conforto para sua casa

**PREÇOS PROMOCIONAIS**

Não impede a passagem do ar e do sol.

Montagem rápida e de fácil instalação.

Resistente a todos os climas, lavável, anti-mofo, não desfia e não propaga fogo. Versátil, eficiente e elegante.

Bloqueia a entrada de baratas, moscas, mosquitos, aranhas, morcegos, cupim, lagartixas, abelhas, formigas e vários

**Todos Contra DENGUE**

**ORÇAMENTO GRÁTIS**

**Parcelamos em até 10x s/ juros**  
Av. Assis Brasil, 1174 - Sta. M<sup>ª</sup> Goretti - Poa/RS  
Fone: (51) 3019.3075 - 9982.8983 - 9222.9725  
[www.teletelas.com](http://www.teletelas.com) E-mail: contato@teletelas.com

**25**  
Anos perto de você

**Estofaria Barbosa**




Trabalhamos com os melhores tecidos, couros e corinos.

Não compre estofados novos sem antes solicitar um

**ORÇAMENTO GRATUITO**

Edmundo Bastian, 664 - Cristo Redentor | POA / RS  
(51) 3374-0104 | 8138-0134  
estofariabarbosa@hotmail.com

**Decore Vidros**  
Solução em Vidros

**SUPER PROMOÇÃO**  
Box Frontal | Vidro Incolor 8mm até 1,20m  
Perfil Natural Fosco (instalado)

**PARCELAMOS EM ATÉ 3X**  
no cheque ou nos cartões:  
CAIXA VISA

F. (51) 3237-5707 / @ 8622-4382 | decorvidros2011@hotmail.com  
Rua Ilhéus, 295 - Vila Ipiranga - POA/RS | [www.decorvidros-rs.com.br](http://www.decorvidros-rs.com.br)

## Telefones Úteis

SAMU - **192**  
Defesa Civil - **199**  
Polícia Rodoviária Federal - **191**  
Polícia Militar - **190**  
Polícia Federal - **194**  
Polícia Civil - **197**  
EPTC - **156 (opção 1)**  
Corpo de Bombeiros - **193**  
Disque-Previdência Social - **135**  
Rodoviária - **3210 0101**  
Aeroporto Salgado Filho - **3358 2000**  
CEEE - **0800 721 2333**  
DMAE - **3289 9000**  
DETRAN - **0800 510 3311**  
Lista Telefônica - **102**  
PROCON - **3289 1774**  
Alcoólicos Anônimos - **3226-0618**

Inteligência extra no seu escritório.

**prati móveis**



Cadeiras - Mesa Executiva  
Poltrona Presidente  
Armário de Aço com estante

Elaboramos o seu projeto.

Av. Benjamin Constant, 1134  
Bairro São João - POA/RS  
Fone: (51) 3343 8570  
[www.pratimoveis.com](http://www.pratimoveis.com)

**ESTOFARIA VIEIRA**  
RESTAURAÇÃO DE MÓVEIS



Pagamento Facilitado | Catálogo de Tecidos | Orçamento Gratuito | ACEITAMOS VISA

**Ganhe 1 puff ou 3 almofadas na reforma do seu estofado!**  
Reformas - Consertos - Customização  
Av. Edgar Pires de Castro, 156 - Aberta dos Morros - Poa - RS  
Rua Monsenhor Veras, 177 - Bairro Santana - Poa - RS  
**3086.3035 - 9638.5999 - 3235.1546 (Matriz)**  
E-mail: [vieira\\_estofados@hotmail.com](mailto:vieira_estofados@hotmail.com)

# REFRIGERAÇÃO ELDORADO

Desde 1960

ASSISTÊNCIA TÉCNICA EM:

REFRIGERADOR - FREEZER - VISA COOLER  
BALCÃO REFRIGERADO - CONDICIONADOR DE AR  
LAVA ROUPAS e SECADORAS





**Fone: 3342.4003 Fax: 3342.1066**

Av. Ceará, 1386 - São Geraldo - Porto Alegre  
refrigeracaoeldorado@hotmail.com

## JP CONserto DE FOGÕES

Conserto de Fogões à Gás - Máquina de Lavar  
Limpeza de Ar Condicionado



EXECUTAMOS:  
LIMPEZA INTERNA

LIQEZA E DESENGORRURAMENTO DO -FORNO, PINTURA/TROCA DE MANGUEIRAS  
E VÁLVULAS, TRABALHAMOS NO LOCAL,

SEM CUSTO DE FRETES, DE SEGUNDA À DOMINGO - ATENDO POA E LITORAL

CONserto e INSTALAÇÃO



LIGUE PARA: **3386.6413**  
9120.6516

Av. Protásio Alves, 9500 - Petrópolis - POA/RS

**CUIDE DE SEU PATRIMÔNIO, EVITANDO  
ACIDENTES COM VAZAMENTO DE GÁS!!**

## ELETRICISTA PREDIAL

- Instalações Elétricas - Chuveiros
- Revisão do Sistema Elétrico - Troca para 220V
- Execução de Projetos
- Troca de Tomadas e Plugues para o sistema novo
- Instalação de Disjuntores DR e DPS
- Colocação de Fiação para Ar Condicionado e Split.
- Instalação de Lâmpadas e Furação em Forro de Gesso



João Alberto

Formação Técnica Parobé e Senai

(51) 9145-9394 E-mail: joao@braspesca.com.br



- Instalação
- Manutenção
- Higienização
- Manutenção Preventiva

**Solicite Orçamento**

Fone: (51) 9314.4224

cglarcondicionado@gmail.com

## Mudança Residencial: Dicas - continuação

Se o seu antigo imóvel era alugado, vale registrar por meio de fotos e por escrito a condição em que você o está deixando antes de sair.

### - Serviços

Transfira com antecedência todas as contas e serviços que você utilizava na sua casa, como internet, luz, telefone, endereço de correspondência, etc.

### - Mantenha contato com a transportadora

Não deixe de esclarecer todas as suas dúvidas com a empresa transportadora que você contratou.

### - Caixas

Procure usar caixas resistentes e firmes para guardar os seus pertences. Separe-as por tipo de cômodos (exemplo "cozinha", "quarto", "sala", "banheiro") e mantenha as mais pesadas por baixo.

### - Cargas pequenas

Aproveite as visitas que fizer no local para onde irá se mudar, para levar quantas cargas pequenas que puder dentro do carro. Isso agiliza o processo no dia oficial da mudança.

### - Cargas frágeis

Embrulhe todos os objetos frágeis com cobertores ou plástico-bolha, depois disso, identifique a caixa onde estas cargas serão armazenadas com a palavra "frágil". Utilize etiquetas ou escreva na própria caixa.

### - Se desfaça do que não usará mais

Aproveite que você precisará mexer naqueles

objetos que estavam guardados a muito tempo para separar o que não será mais usado. Você pode vender, doar ou até dar esses objetos para amigos e familiares.

### - Leve primeiro o que é pouco usado

Os primeiros itens a serem transportados na mudança devem ser os objetos que são pouco usados. Tais como livros, enfeites, quadros.

### - Alimentos

Separe os alimentos perecíveis dos não perecíveis. O que tiver um prazo de validade baixo, procure consumir antes da mudança ou armazenar na geladeira de algum amigo.

### - Botijão de gás

É proibido transportar botijão de gás em caminhões de mudança.

### - Troque as fechaduras

Por questões de segurança, sempre troque as fechaduras da sua nova casa.

### - Montagem dos móveis

Procure saber se determinados móveis conseguem ou não passar pelas portas e janelas da sua nova casa. O que você puder evitar desmontar, melhor.

### - Conheça a região onde irá morar

Mercados, padarias, delegacias, farmácias e segurança em geral, é muito que você sempre conheça a região onde irá morar.

## A importância do veterinário anestesiologista



*Profissional é responsável por acompanhar o animal durante todo o procedimento que exija anestesia*

Seu animal de estimação já precisou ser anestesiado? E você recebeu todas as informações necessárias sobre o procedimento? Apesar de ser bastante comum e importante, o procedimento anestésico ainda gera muitas dúvidas, por isso hoje vamos falar um pouco sobre o assunto.

### A anestesia

Foi criada para os cuidados específicos de pacientes que necessitam de sedação, relaxamento muscular e ausência de dor, como nos casos de intervenções cirúrgicas, exames diagnósticos ou procedimentos ambulatoriais. Em todos os casos, ela requer administração e acompanhamento de um profissional específico no assunto: o médico veterinário anestesiologista.

Antes de tudo, este profissional deverá realizar a

avaliação pré-anestésica, momento em que ele irá analisar detalhes como idade, raça, estado geral do paciente, exames pré-cirúrgicos e o tipo de intervenção que ele precisará. Esses parâmetros é que irão determinar qual protocolo anestésico deverá ser utilizado, dependendo também das condições de saúde do animal. Isso visa a diminuir os riscos anestésicos e proporcionar mais conforto ao paciente.

Na hora de deixar a saúde dos animais aos cuidados de um profissional, a confiança é imprescindível. É ele quem deve orientar, esclarecer dúvidas e primar pelo bem-estar dos pacientes. O anestesiologista é responsável pela manutenção dos sinais vitais, como pressão arterial, batimentos cardíacos e a frequência respiratória, dentre outras funções do organismo. Ele deverá estar ao lado do animal antes, durante e após o procedimento”

**33711142 / 33746679**

R. ADELINO MACHADO DE SOUZA 618 B. FARRAPOS - POA

AGROSENNA



- 12 páginas
- Layout e projeto gráfico inovadores
- Sempre com um excelente conteúdo para você

**Quer ficar sempre bem informado e por dentro do que acontece em sua região? Não deixe de conferir os nossos jornais de distribuição gratuita!**

Consulte os locais de distribuição em:  
[www.geramigos.com.br/expositores](http://www.geramigos.com.br/expositores)

Baixe ou leia online as edições anteriores em:  
[www.geramigos.com.br/edicoes-antiores](http://www.geramigos.com.br/edicoes-antiores)

**Tiragem mensal de 10.000 exemplares Zona Norte e 10.000 exemplares Zona Sul Totalizando 20.000 exemplares todo mês!**

  
**GERAmigos**  
Comunicação



## Vantagens de fazer um intercâmbio durante a faculdade



Sim, você pode fazer um intercâmbio durante a faculdade e mais: ele não irá prejudicar os seus estudos. Pelo contrário, só será benéfico, pois essa experiência enriquecerá o seu

currículo. Todas as empresas gostam de candidatos que estejam abertos a algo diferente e saibam ampliar o seu ponto de vista. O fato de você ter feito um intercâmbio mostra que você é uma pessoa aberta ao novo, o que é muito positivo.

Além disso, você tem um enriquecimento cultural que é impactante para qualquer profis-

são que vá exercer. Sem contar o fato de aprender uma nova língua, o que é muito positivo para o mercado de trabalho.

Estamos falando em mercado e trabalho, mas não podemos nos esquecer de falar da própria faculdade. Ao realizar um intercâmbio, você pode aproveitar para fazer um curso na área da sua graduação, um estágio em uma empresa renomada ou até cursar uma disciplina da sua área em uma faculdade fora do país. Você voltará para o seu curso ainda mais motivado e cheio de novidades.

Com isso, conseguirá também contatos que podem ser importantes e úteis para um futuro mestrado ou doutorado fora do país ou até para uma indicação de emprego. Viu quanta coisa a realização de um intercâmbio durante a faculdade pode trazer de positivo para você?

**Tutores**  
EDUCAÇÃO MULTIDISCIPLINAR

*Somos a primeira e única franquia brasileira de educação complementar voltada para o reforço escolar multidisciplinar.*

Atendemos todas as faixas etárias nos diversos níveis de educação: Educação Infantil, Ensino Fundamental, Ensino Médio, Técnico e Universitário.  
*Agende logo uma avaliação!*

51 3083-9816 / 8247-9657  
51 3330-6930 / 9121-6114

f Tutores Porto Alegre  
www.tutores.com.br  
E-mail: portoalegre-moinhos1@tutores.com.br

**APRENDA UM NOVO IDIOMA**

 Inglês	 Alemão	 Português para Estrangeiros
 Espanhol	 Francês	 Italiano

**PERSONAL CLASSES  
TURMAS REDUZIDAS  
ATENDIMENTO PERSONALIZADO**

[www.eurolinguasidiomas.com.br](http://www.eurolinguasidiomas.com.br)

**EUROLINGUAS**

Rua Germano Petersen Junior, 250 - Porto Alegre  
Fones (51) 3337 9676 | 8404 3088  
e-mail: eurolinguas1998@gmail.com  
Estacionamento Próprio.

**Aprenda Italiano** **MATRÍCULAS ABERTAS** **Cursos reconhecidos pelo Governo Italiano**

**Cursos Extensivos e Conversação**  
manhã, tarde e noite

**Locais das aulas:**  
ACIRS - Língua e Cultura Italiana,  
Colégio La Salle São João, Colégio Leonardo Da Vinci - BETA,  
SIRGS - Sociedade Italiana do RS  
e em todas as Unidades do Interior do Estado

**Únicos de acordo com o Quadro Comum Europeu de Referência para Línguas**

**Informações e inscrições:**  
[www.acirs.org.br](http://www.acirs.org.br) - [cursos@acirs.org.br](mailto: cursos@acirs.org.br) - Fone: (51)3212-5535

Língua e Cultura Italiana



Pacotes de viagens regionais, nacionais e internacionais Gramado e Beto Carrero

Telefones:

(51) 3019.0689

(51) 3019.0665

(51) 8454.5321

(51) 9964.7364

www.bonetetur.com.br | contato@bonetetur.com.br

Av. Borges de Medeiros, 915

Centro Histórico - POA

## Levamos você a 35ª Noite Italiana



Dia: 22 de Agosto de 2015.

Cidade: Antônio Prado - RS.

Está incluído no pacote:

- Transporte em ônibus turismo
- Ingresso para a 35ª Noite Italiana com jantar
- Guia Cadastrado no Cadastur
- Saída às 12h em frente ao Teatro São Pedro
- Retorno à 01h da madrugada
- Valor por pessoa: R\$ 180,00

RESERVE E GARANTA SEU LUGAR!

Plantão 24h: (51)9964.7364 - (51)3019.0689

## CRZ CONSULTORIA JURÍDICA

Ação indenizatória contra companhias no mercado de bolsa de valores

Ações trabalhistas

Ações Previdenciárias (aposentadoria, pensão, reajuste)

Recursos de Multas de Trânsito

Revisão de crédito educativo

Revisão Bancárias - Reduza até 70%

Revisão de automóveis, imóveis, cartões de crédito

Cheque Especial, Crediários

Exclusão SPC e Serasa

Cobranças de Cheques, Notas Promissórias, Duplicatas e Outros.

Atendimento a Domicílio

Não Cobramos Consultas

Tel.: 51 - 8235.3263 - Claro / 51 - 8240.1460 - Tim

czconsultoriajuridica@ig.com.br



ALUGA-SE SALÃO PARA ANIVERSÁRIO

8440.6614 Oi

8231.8783 Tim

Av. A.J Renner, 1678 - Humaitá em frente ao Maxxi atacado

Venha Brilhar em nosso Studio!

Mês de aniversário  
Studio Wagner Carvalho

Ligue e agende seu horário  
(51) 3212-6158 / 3224-6433

Ganhe 10 fotos digitais + maquiagem + produção + figurino para seu ensaio.

Rua dos Andradas 1234- térreo  
www.wagnercarvalho.com.br

\*Meses somente acompanhados com de pais.  
\*Anticima não acumulativa.

Bonete Tur  
Passagens Aéreas / Pacotes Turísticos / Turismo Receptivo

Av. Borges de Medeiros, 915 - POA/RS

Fones: (51) 3019.0689 / 9964.7364 /

8454.5321

CMTur: 23.025.245.10.0001-6 - ABAV 1340

## RIBAS Assessoria

Seguros DPVAT - Assessoria em acidentes de trânsito

Previdenciário

Não cobramos consulta ou informações

51 3228 2927

8474 8922

8223 4174

9939 4679

9252 5746

ribas.dpvat@hotmail.com

Praça Osvaldo Cruz - Nº 15 - sala 1702 - 17º andar - Ed. Coliseu - POA/RS



Curta a nossa fanpage no Facebook:

 /RevistaProcureAche

Saiba de novidades, datas de publicação das nossas edições, dicas de saúde e beleza, e muito mais!

## Dívidas

Um dos problemas que mais nos aflige, quando o temos, são as dívidas. Sobre isso há muitas afirmações cínicas que revelam desprezo pelo problema: “devo, não nego; pago quando puder...”, ou, “dívidas velhas não pago; as novas deixo que fiquem velhas”. Isso não resolve o nosso problema, nem nos traz paz de espírito. As dívidas tiram o nosso sono e nos fazem perder amigos e a confiança de quem nos emprestou alguma coisa.

Nossas dívidas, em geral, se referem a dinheiro. Pedimos emprestado, pretendemos (ou não) pagar no tempo devido, mas, por alguma razão, não podemos fazê-lo. Ficamos perturbados, no início, mas, se persistimos na prática, acabamos perdendo a vergonha e a honestidade e até tentamos justificar nosso erro, dizendo, por exemplo, que quem nos emprestou não precisa da devolução porque tem mais do que precisa (nós sempre precisamos mais do que os outros...).

O calote pode ser individual ou coletivo. Os prejuízos financeiros e morais podem ser pequenos, grandes ou incalculáveis. Na verdade, não é o valor da dívida que importa, mas o simples fato de existir. Se não podemos pagar, devemos entrar em contato com o credor e tentar uma prorrogação, um acordo de parcelamento ou outra solução satisfatória. Pode até ser que a nossa dívida seja perdoada.

Por isso, diz a Bíblia, “*não fiqueis devendo coisa alguma a ninguém*”. Essa é a melhor atitude. Mas o mesmo versículo continua, dizendo: “*a não ser o amor de uns para com os outros; pois quem ama o próximo tem cumprido a lei*” (Romanos 13.8).

Temos uma grande dívida de amor uns pelos outros. Dívida que nunca poderá ser totalmente paga. Dívida que vamos pagando dia a dia, servindo ao próximo. Esse amor é incondicional, como o amor de Deus por nós. Devemos amar ao próximo porque é isso que devemos fazer.

**Pr. Bruno T. Seitz - btseitz@terra.com.br**

**Hotel Porto Alegre**



- TV à cabo - Elevador
- Internet Wi-fi - Estacionamento
- Apartamentos com ar-condicionado e frigobar

Informações e reservas:  
**(51) 3337-8448**

[www.hotelportoalegre.com.br](http://www.hotelportoalegre.com.br)

Av. Cairú, 340 - Navegantes - POA/RS



**Chaveiro São Marcos**



Atendimento **7 dias na semana**  **24h**

**518444.9050** 

**519936.5005**

**513222.9405**

[chaveirosaomarcos.com.br](http://chaveirosaomarcos.com.br)

*'Tudo posso naquele que me fortalece.'*

Detalhes que fazem a diferença...



**milleniUm**  
decoração de eventos

Visconde do Rio Branco, 331 - Floresta - POA  
Fone: 51 3222 6766  
[www.milleniUmfestas.com.br](http://www.milleniUmfestas.com.br)



**Domingos**

**10h00-11h30** - Escola Bíblica Dominical  
**19h30-20h30** - Culto de adoração a Deus

**Terças**

**14h30-16h30** - Oficinas de Artes e Música

**Quartas**

**19h30-20h30** - Reunião de Oração e estudo bíblico

Av. Amazonas, 620 (esquina Av. Maranhão) - São Geraldo  
CEP:90240-541 - Porto Alegre, RS  
Tel.: (051) 9961-1083 (pr. Bruno Seitz)



CANOAS  
REGIAO  
LEONARDO

(51) 9665-5565  
(51) 7812-6149

Leonardo



LAVANDERIA  
M.Z

MZ Lavagens  
E-mail: mzlavagens@pop.com.br

Lavagem de Edredons,  
Cobertores, Cortinas e  
Colchões  
Estofados Residenciais,  
Automotivos  
Carpets, Tapetes,  
Impermeabilização,  
Atendemos Alagamentos

\*Serviços feitos na residência

**PROMOÇÃO DE INVERNO: LAVAGEM DE TAPETES**

Tele-busca para tapetes  
3022.5273 / 9813.1295  
Bairro São João - Porto Alegre/RS

**Advogada**

Éldi Rosin  
OAB/RS 16.877

Direito Imobiliário - Inventários

Rua General Neto, 71/304 - Bairro Floresta  
CEP 90560-020 - Porto Alegre/RS

Fones: (51) 3225.1364 / (51) 9782.3859

E-mail: eldi@cpovo.net



**ProcureAche**

**Este espaço pode ser seu!**

**Anuncie conosco!**

Ligue agora mesmo e garanta o seu espaço já  
na próxima edição da revista ProcureAche:

(51) 3026-8445 / 9613-6986

# As contas do RS



**CARICATURAS**  
**EM FESTAS E EVENTOS**  
**(51) 85464922**



# Anuncie na **ProcureAche** e ganhe uma página no nosso Portal Online

[www.procureache.geramigos.com.br](http://www.procureache.geramigos.com.br)

Tenha a sua própria página em nosso portal:  
[procureache.geramigos.com.br/seu-segmento/sua-empresa](http://procureache.geramigos.com.br/seu-segmento/sua-empresa)



*Você e sua  
Empresa na  
Internet!*

Você que já é anunciante, tenha  
as seguintes vantagens,  
além do espaço em nossas revistas:

- Envie até 10 fotos do seu negócio, promoções, etc.;
- Tenha um minimapa indicativo da localidade de sua empresa ou negócio;
- Envie um pequeno texto sobre o que você realiza;
- Tenha também acesso a todas as edições anteriores da revista!



Acesse o nosso portal diretamente do seu celular ou tablet.  
Com um leitor de QR Code, basta fazer a leitura do código  
ao lado e acessar.

\*É necessário ter instalado um aplicativo para leitura de QR codes.



**Entre em contato conosco e informe-se!**

(51) 3026-8445

(51) 9613-6986  vivo

(51) 9814-2056 

(51) 8564-6451 

(51) 9100-0440 

(51) 8105-4796 



E-mail: vidracariadecanto@gmail.com

Telefones: (51) 3387.7108 / WhatsApp (51) 8415.2066 / (51) 9769.5008 / (51) 9202.8223

Promoção de box de vidro temperado incolor 8mm até 120m com alumínio fosco R\$ 365,00



Box, sacadas, espelhos, tampos e etc.

Rua Tenente Ary Tarragô, 641  
Bairro Protásio Alves - POA/RS

PIZZA DI  
**MANTOVA**



TELE ENTREGA **3779-6977**

Av. Ceará, 1877

TENHA UMA RENDA EXTRA COM LUCRO DE 100%

SEJA UM REVENDEDOR(A) UP!

**UP!**  
essência

www.upessencia.com.br/433148

Empresa brasileira com expansão na América Latina (Peru).

Contato: (51) 9394.8641 c/ Euvânia



**Precisa de Dinheiro?**

Compro Cartelas da Caixa, mesmo vencidas  
Melhor cotação, cubro OFERTAS

Trabalhamos com  
**SEDEX**



Consertos de Joias

Banhos de ouro e prata

Polimentos

Fabricamos sob encomenda

Preços especiais para  
Alianças em ouro e prata

Relógios - Brinquedos Antigos

Canetas - Facas Antigas

Cédulas e Moedas - Esporas  
Cristais - Pratas - Móveis Antigos

e-mail: liderindecom@hotmail.com

Praça Rui Barbosa, 220 sala 94 -

Em cima do CenterShop

Edifício Tannhauser - Fone (51)8523.2380

Para peças compradas como joias,  
pagamento de R\$ 80,00 a R\$ 360,00 o grama



**Mattos**  
CONTABILIDADE

Assessoria Trabalhista - Fiscal e Contábil

(51) 3019.8934 / 9884.1113

E-mail: contato@mattoscontabilidaders.com.br

www.mattoscontabilidaders.com.br

Rua Luzitana, 161 - sala 301 - Porto Alegre/RS



**DESENTUPIDORA**  
TRADIÇÃO

Chamei Chegou  
24Horas

Desentupimento em Geral, Detetização Desratização,  
Limpeza de Caixa D'água Residências, Condomínios,  
Indústrias e Comércio

DEPARTAMENTO TÉCNICO

FONE: 3407 9111

EMERGENCIAS:

8164 3376 / 8148 4406

LIMPA FOSSA  
HIDROJATEAMENTO

e-mail: desentupidoratradiacao@yahoo.com.br

site: www.desentupidoratradiacao.com.br



Av. A.J Renner 1240, Humaitá - Porto Alegre/RS

email: atendimento@construleal.com.br

**Tel: (51) 3061.4717**

Horário de atendimento

Segunda a Sexta 8:00 às 18:30

Sábados 8:00 às 12:00 e 13:30 às 16:00

Domingos 9:00 às 12:00

Aberto sábados,  
domingos e feriados

Acesse o nosso guia online e consulte os melhores serviços e empresas de sua região!

www.procuereche.geramigos.com.br

